



がつ

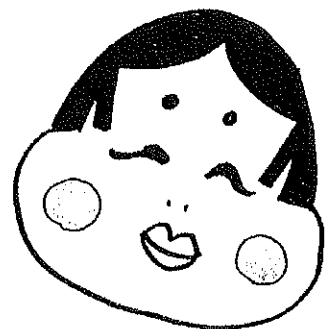
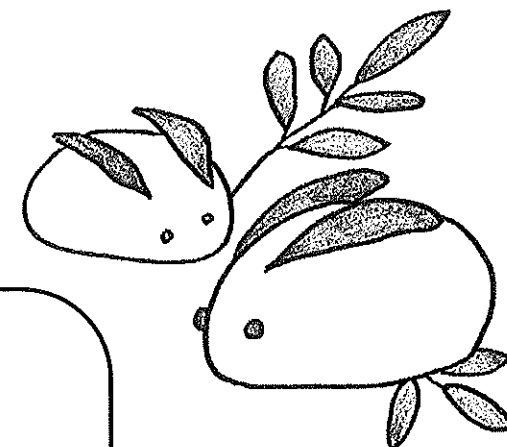
2月きゅうしょくカレンダー



こんげつ きゅうしょくもくひょう
今月の給食目標

たの きゅうしょくじかん くふう
楽しい給食時間を工夫しよう

シリーズ えいよう 栄養ってなあに? ~食物せんい~



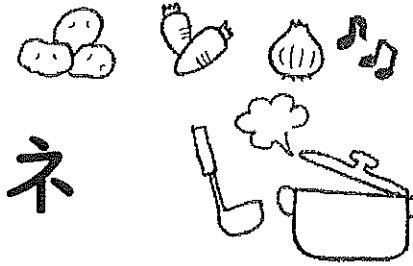
ぎょうじ こんだて せつぶん
行事献立 「節分」

しんこんだて こめこ に とり
新献立 キャベツの米粉クリーム煮・あまから鶏だいこん

ついたち こんだて わしょくすいしん ひ
1日は、和(なごみ)献立・・・和食推進の日

1月30日 (月)

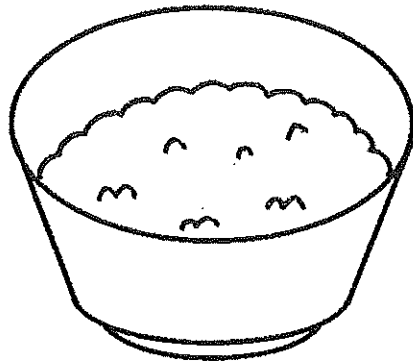
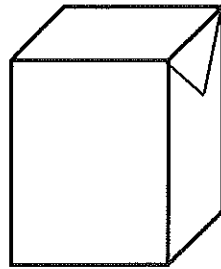
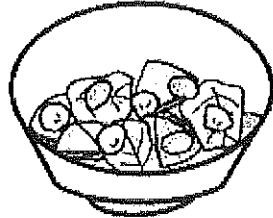
ぼくもわたしも名^{めい}コック



カラフルホットマリネ

ぎゅうにゅう

カラフルホットマリネ



ごはんにかけて
たべよう



むぎごはん

ポークカレー

ざいりょう にんぷん
<材料 4人分>

- ・にんじん… $\frac{1}{2}$ 本
- ・キャベツ…2枚
- ・コーン…50g
- ・えだ豆(おき実)…25g
- ・オリーブオイル…大さじ1
- ・さとう…小さじ1
- ・塩…小さじ1
- ・こしょう…少々
- ・りんご酢…大さじ1

つく かた
<作り方>



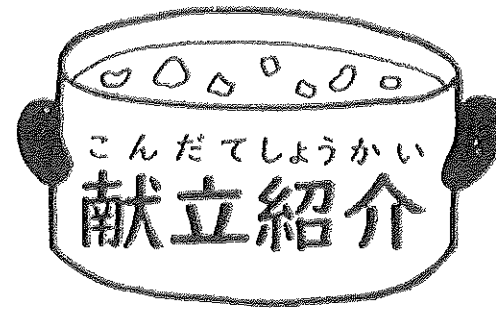
- ① キャベツは色紙切り、にんじんはうすいちょう切りにする。
- ② にんじん・キャベツ・コーン・えだ豆をむす。
- ③ さとう・塩・こしょう・りんご酢を合わせて、調味液を作る。
- ④ フライパンを熱し、オリーブオイルを入れてなじませ、
おしたにんじんとキャベツをいためる。
- ⑤ ④をいためたら、コーンとえだ豆をくわえる。
- ⑥ ⑤に③をくわえて、いためて仕上げる。



食べ物の三つのはたらき

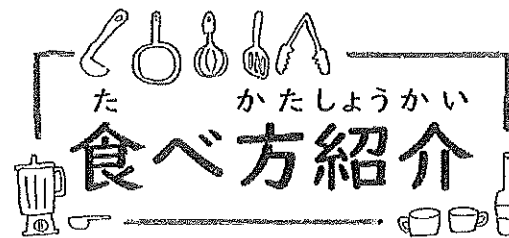
あか	からだをつくる	き	ねつ ちから	みどり	からだ ちようし	どこの
赤	体をつくる	黄	熱や力のもとになる	緑	体の調子を整える	どこの
ぎゅうにゅう	ぶたにく	むぎごはん	さとう	えだまめ	たまねぎ	
チーズ	バター	サラダあぶら	しょうが	キャベツ		
だっしふんにゅう	ヨーグルト	じゃがいも	オリーブオイル	コーン	にんじん	

1月31日 (火)

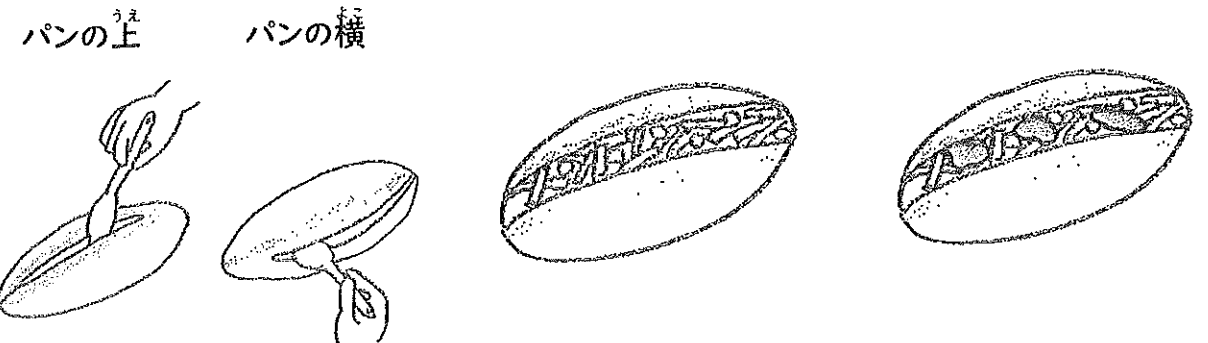


てりやき チキンサンド

しょうゆやさとうであまからく味つけした
 にくとり肉のてりやきと、キャベツとコーンの
 ソテーをパンにはさんで食べます。
 にくとり肉のやわらかさや、キャベツの
 シャキシャキとした食感をパンと一緒に
 味わって食べましょう。

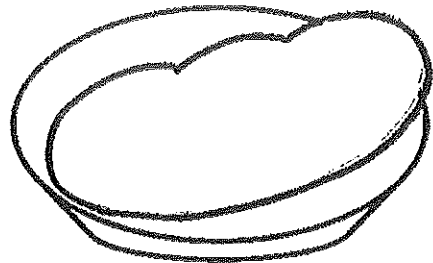
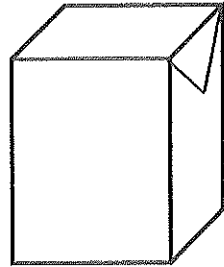
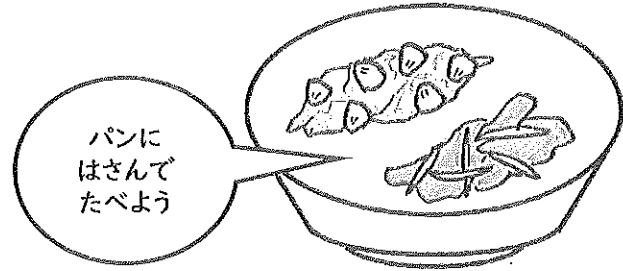


- ① スプーンを使って② キャベツとコーンの③ てりやきチキンを
 パンをひらきます。 ソテーをはさみます。 はさみます。

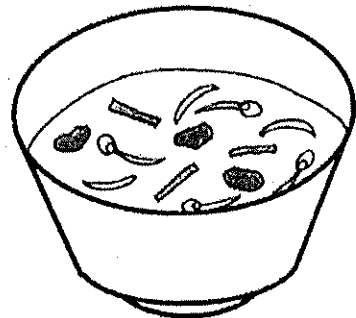


てりやきチキンサンドのぐ

ぎゅうにゅう



コッペパン



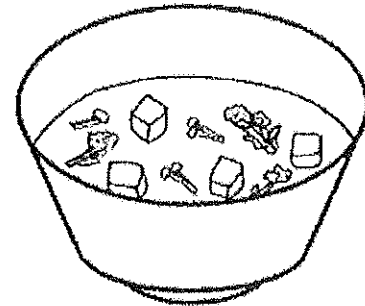
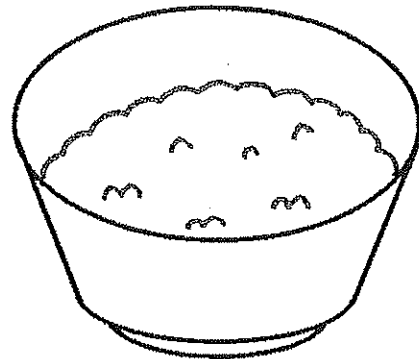
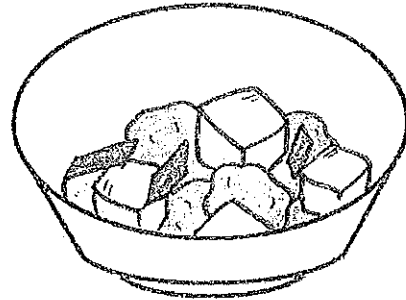
スープ

食べ物の三つのはたらき

あか赤	からだ体をつくる	き黄	ねつちから熱や力のもとになる	みどり緑	からだちようしどこの調子を整える
	ぎゅうにゅう	たまねぎ	にんじん		
	とりにく	キャベツ	もやし		
	サラダあぶら	コーン	チンゲンサイ		

2月 1日 (水)

こまつなとひじきの あまからとりだいこん
いためもの

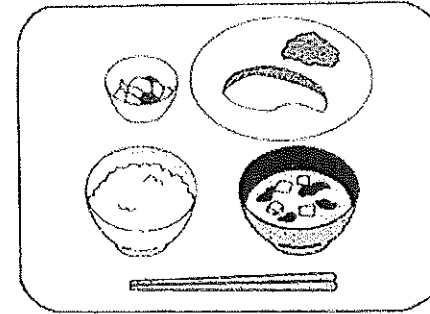


ごはん

はなのすましじる

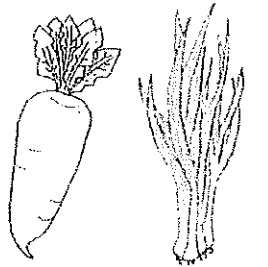
和 (なごみ) 献立 こんだて

しんこんだて
新献立



あまからとりだいこん

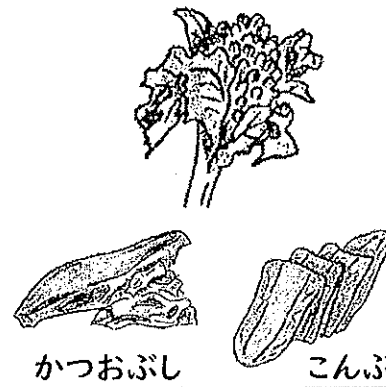
あまからい味つけのとり肉と、旬の大根と九条ねぎの
あま味がおいしい新献立です。大根は、冬にあま味がまし、
みずみずしくなります。九条ねぎは霜がおりることで
葉の内がわにあま味をたくわえ、香りも
よくなります。



はなな じる
花菜のすまし汁

はなな ぶぶん た
花菜はつぼみの部分を食べる

やさい にが あじ とく
野菜で、ほろ苦い味が特ちょうです。
かつおぶしとこんぶからとっただしと
よく合います。





きょうと くじょう はなな つか
京都でとれた九条ねぎと花菜を使った、


ちさんちしょう こんだて
地産地消の献立です。

たべものみつのはたらき 食べ物の三つのはたらき


あか 赤	からだ 体をつくる	き 黄	ねつ ちから 熱や力のもとになる	みどり 緑	からだ ちょうし ととの 体の調子を整える
とりにく はなかつお ひじき とうふ	ごはん さいとう いらごま サラダあぶら ごまあぶら	こまつな はなな しょうが くじょうねぎ	えのきだけ はなな しょうが だいこん		

2月 2日 (木)

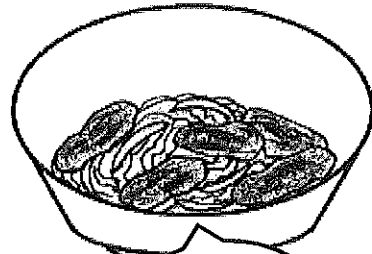

 がつ きゅうしよくもくひょう
2月の給食目標


たの きゅうしよくじかん くふう
楽しい給食時間を工夫しよう


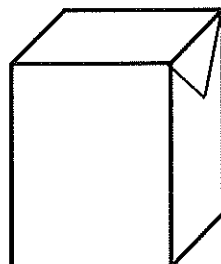
きんときまめの
あまに



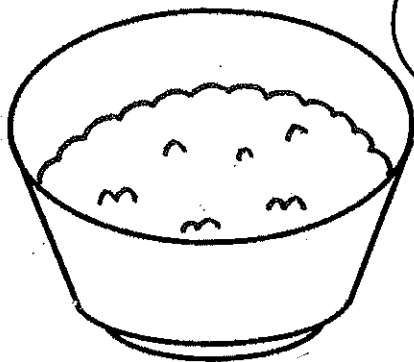
ぎゅうどんのぐ



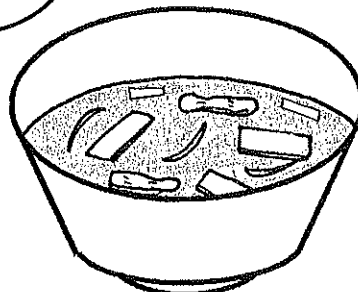
ぎゅうにゆう



ごはんに
のせて
たべよう

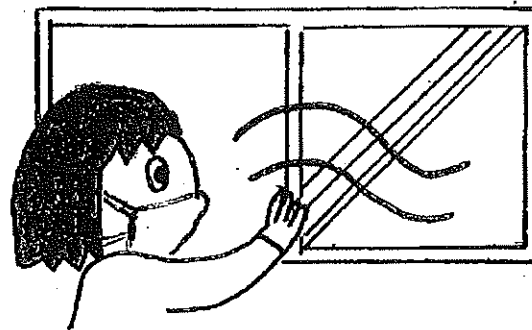


むぎごはん



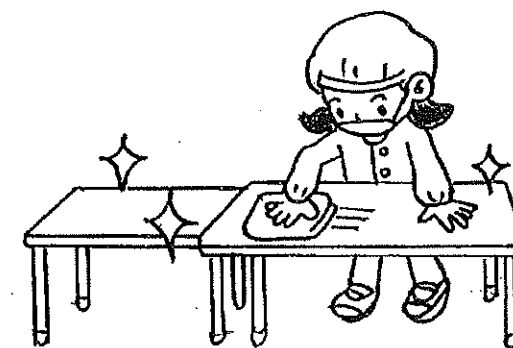
みそしる

きも きゅうしよく た
 ~気持ちよく給食を食べるために~

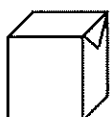














あ きょうしつ
 まどを開けて、教室の
くうき い
 空気を入れかえよう。

はい だい
 配ぜん台を
 きれいにふこう。

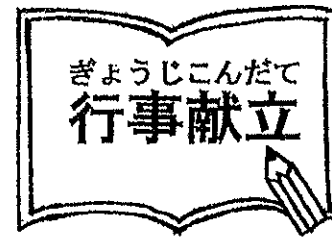


うえ
 つくえの上をかたづけて
 きれいにしよう。

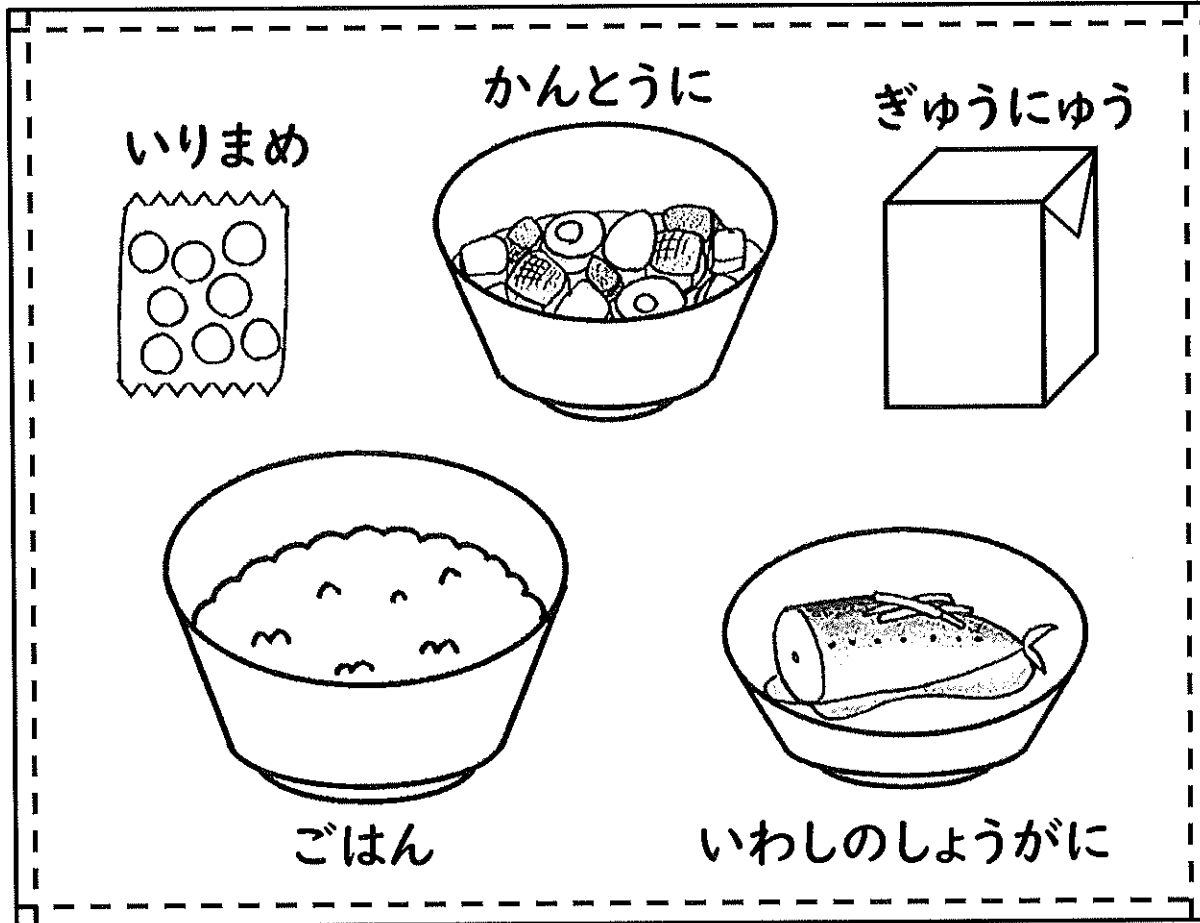
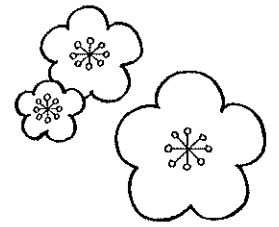
た もの みつ 食べ物の三つのはたらき					
あか 赤	からだ をつくる	き 黄	ねつ ちから 熱や力のもとになる	みどり 緑	からだ ちようし 体の調子を整える
					
ぎゅうにゆう	ぎゅうにく	むぎごはん	じゃがいも	たまねぎ	
					
あぶらあげ	きんときまめ	さんおんとう			
					
あかみそ	しんしゅうみそ	サラダあぶら		にんじん	

きんときまめ あまに きんときまめ あじ
 「金時豆の甘煮」は、金時豆にしっかり味がしみこむように、
 さんおん
 三温とう・しょうゆでじっくり煮ました。やさしいあまさを
 あじ
 味わいましょう。
 

2月 3日 (金)



せつぶん 節分



はる はじ ひ りっしゅん
春の始まりの日を「立春」といい、
まえ ひ せつぶん
その前の日が「節分」です。
せつぶん ひ まめ
節分の日には、豆をまいて
お
おにを追いはらうならわしがあります。
や あたま ひいらぎ えだ
また、焼いたいわしの頭を 柵の枝に
げんかん
さして玄関にかざることもあります。



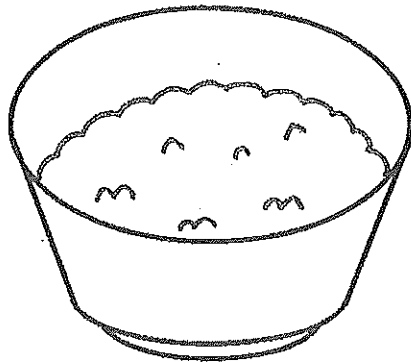
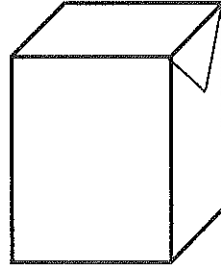
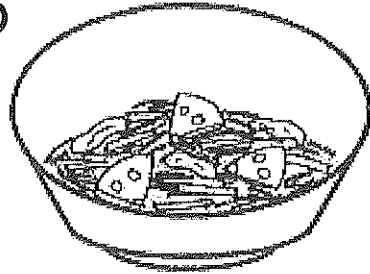
これは、おにがいわしの
ひいらぎ
においと 柵のトゲをおそれて、
いえ
家によりつかないといわれて
いるからです。

た べ 物 の み っ っ の は た ら き

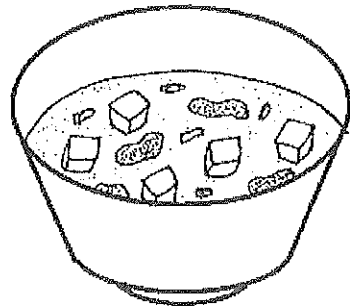
あか 赤	からだ 体をつくる	き 黄	ねっ ちから 熱や力のもとになる	みどり 緑	からだ ちようし ととの 体の調子を整える
ぎゅうにゆう	いわし	ごはん	しょうが		
あつあげ	ちくわ	さとう	にんじん		
うずらたまご	いりまめ	さんおんとう	だいこん		

2月 6日 (月)

だいこんばと れんこんのにつけ ぎゅうにゅう
 じゃこのいためもの



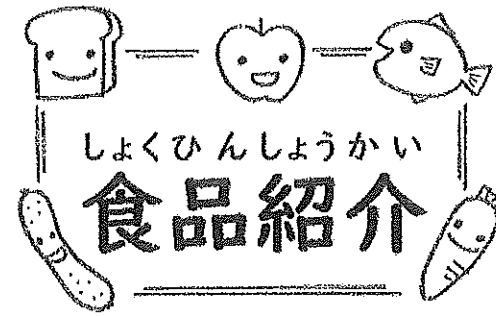
むぎごはん



みそしる

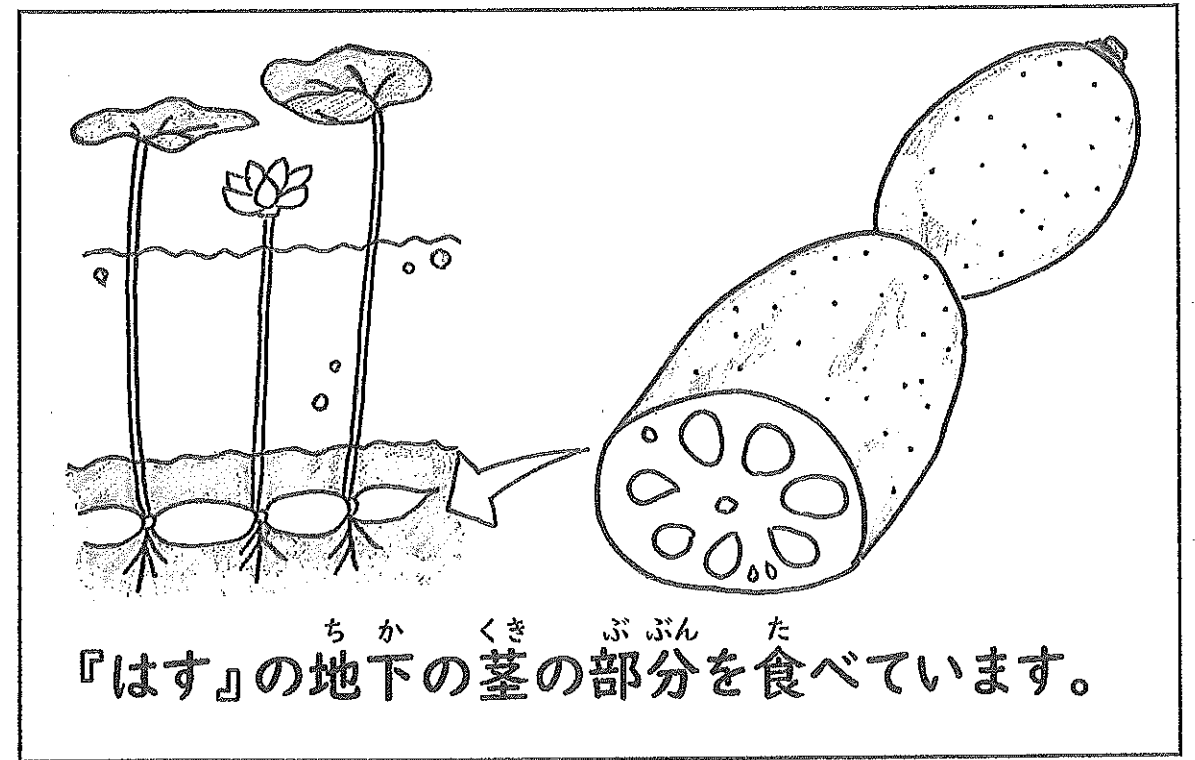
食べ物の三つのはたらき

あか 赤	からだ 体をつくる	き 黄	ねつ 熱	ちから 力	もとになる	みどり 緑	からだ 体	ちようし 調子	とどの を整える
	ぶたにく	むぎごはん	さんおんとう			にんじん	だいこんば		
	とうふ	サラダあぶら	いりごま			れんこん	ほそねぎ		
	あかみそ(けいほく)								
	わかめ								



れんこん

れんこんは、^{あき}秋から^{ふゆ}冬にかけて旬をむかえる
^た食べ物で、^{もの}体の^{からだ}調子^{ちようし}を整える^{とどの}ビタミンC^{シー}が
^{おお}多く^おふくまれています。



『はす』の地下の茎の部分を食べています。

今日の「みそ汁」は、^{きょう}京都市^{しる}右京区^{きょうと}の^{しうきょうく}京北地^{けいほくち}いきで^{つく}作られた「京北みそ」^{けいほく}を使った、^{ちさん}地産^{ちしょう}地消^{こんだて}の献立です。



2月 7日 (火)



がつ きゅうしょくもくひょう
2月の給食目標



たの 楽しい 給食時間を工夫しよう
きゅうしょくじかん くふう

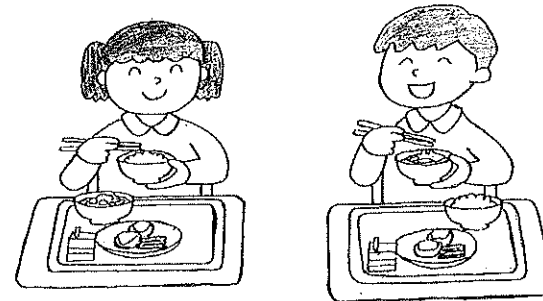
しよくじ かんが
～食事のマナーについて考えよう～

こころ
◎心をこめてあいさつをしましょう

「いただきます」は、動物や植物の命に、
「ごちそうさま」は、食事にかかわった人に、
「ありがとう」をつたえるあいさつです。




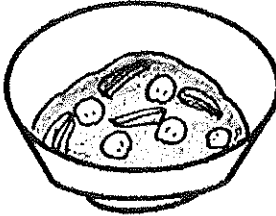
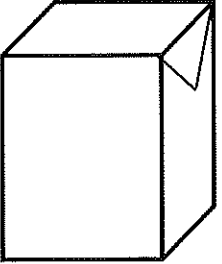
ひと かんが
◎まわりの人のことを考えましょう

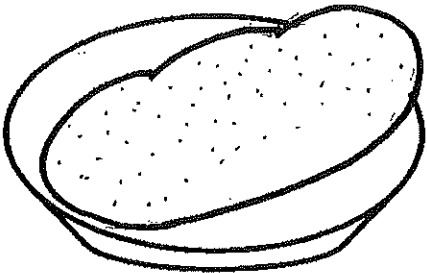
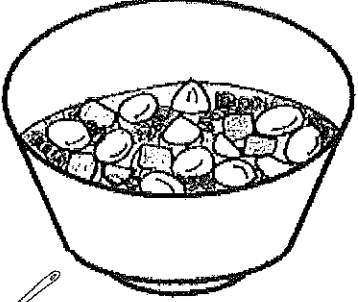


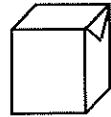









しよくじちゆう あじ た
食事中は、しずかに味わって食べましょう。
た お 食べ終わったら、マスクをつけて、食器を返しましょう。
しよつき かえ



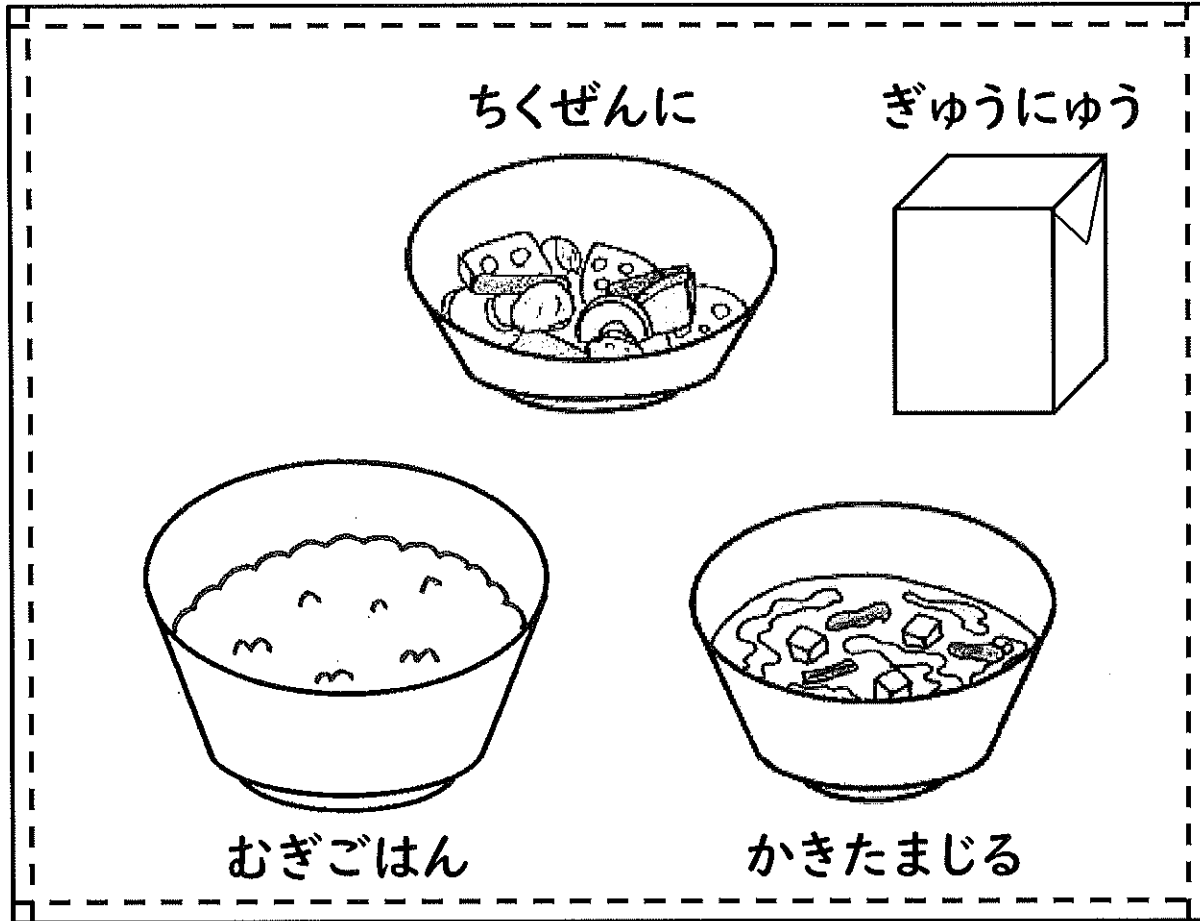
「チリコンカーン」は牛肉や大豆のうま味、スパイシーな
カレーの味を味わいながら食べましょう。
あじ あじ た

かたチーズ  ほうれんそうのソテー  ぎゅうにゆう 

 ぜんりゅうふんパン  チリコンカーン

た 食べ物の三つのはたらき			
あか 赤	からだ 体をつくる	き 黄 ねつ 熱やちから 力のもとになる	みどり 緑 からだ 体の調子を整える
			
ぎゅうにゆう	ぎゅうにく	ぜんりゅうふんパン	たまねぎ
			
		サラダあぶら	にんじん
			
だいず	チーズ	さんおんとう	ほうれんそう
			コーン

2月 9日 (木)

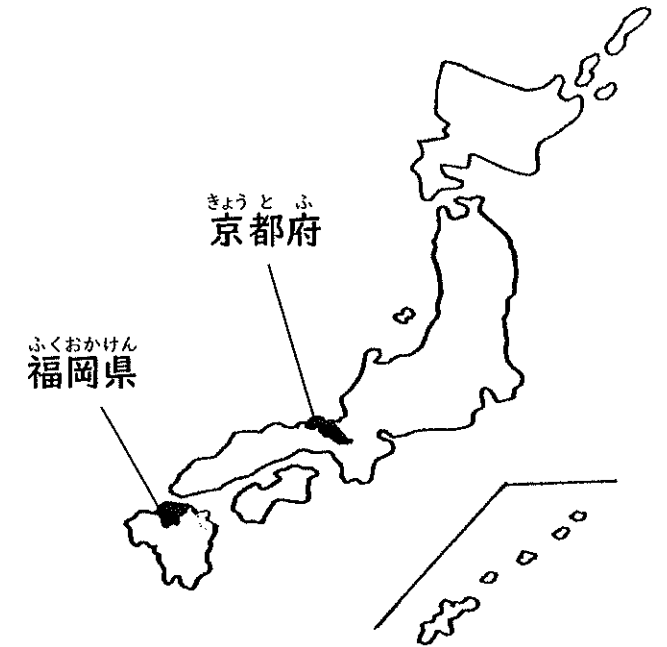


ちくぜんに 筑前煮

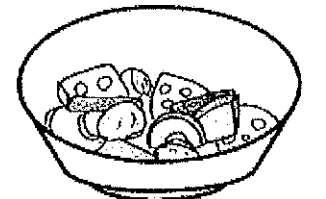
ふくおかけん ちくぜん ち
 福岡県の「筑前」とよばれていた地いきで
 つく ちくぜんに
 作られていたことから「筑前煮」とよばれるよう
 になりました。

ちくぜんに に まえ ざいりよう あぶら
 筑前煮は、煮る前に材料を油でいためるのが
 とく
 特ちょうです。

あぶら つか
 油を使うことによって
 コクがでて、おいしく
 なります。



きょう ちくぜんに にく
 今日の「筑前煮」は、とり肉・ちくわ・にんじん・
 ごぼう・れんこん・さんどまめ つか
 こんにやくを使って
 つく
 作りました。




たものみっの三つのはたらき					
あか	からだ	き	ねつ	みどり	からだ
赤	体をつくる	黄	熱や力のもとになる	緑	体の調子を整える
ぎゆうにゆう	とりにく	むぎごはん	サラダあぶら	にんじん	さんどまめ
たまご				ほうれんそう	
とうふ	ちくわ	さんおんどう	かたくりこ	れんこん	ごぼう

2月 10日 (金)

こまつなと きりぼしだいこんの にびたし

ぎゅうにゅう



ごはん

こうやどうふとやさいの たきあわせ



わたしは
だれでしょう？



はまる
葉が丸いです！

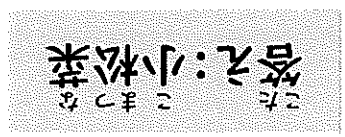
ヒント

- ① 冬ふゆにおいしい野菜やさいです。
- ② シャキシヤキとした歯はごたえがあります。
- ③ 骨ほねや歯はをつくるカルシウムを多くおおふくんでいます。

食べ物の三つのはたらき					
あか	からだ	き	ねつ	みどり	からだ
赤	体をつくる	黄	ちから	緑	ちようし
			熱や力のもとになる		体の調子を整える
ぎゅうにゅう	ごはん	にんじん	しいたけ		
とりにく	さとう	きりぼしだいこん	こまつな		
こうやどうふ	さんおんどう				

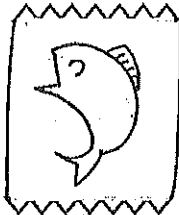


きょうの「こまつな きりぼしだいこん に
今日の「小松菜と切干大根の煮びたし」に
つか
使っています。




2月 13日 (月)

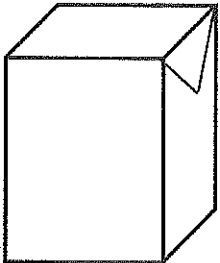
じゃこ

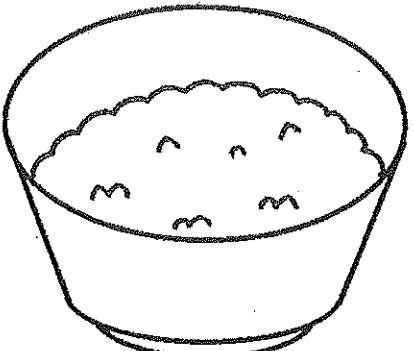


きりぼしだいこんの
いためナムル

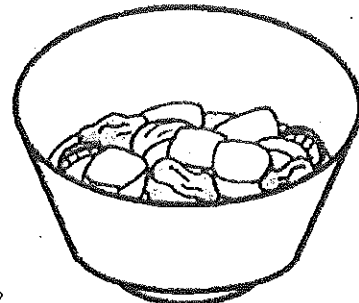


ぎゅうにゅう






むぎごはん




とうふのしせんふう

た べ 物 の み っ ぽ っ の は たら き			
あか 赤	からだ 体をつくる	き 黄	みどり 緑
	からだ 熱や力のもとになる	からだ 体の調子を整える	
ぎゅうにゅう	むぎごはん	たまねぎ	しょうが
ぶたにく	さとう	こまつな	しいたけ
とうふ	かたくりこ	しょうが	ほうれんそう
じゃこ	ごまあぶら	サラダあぶら	きりぼしだいこん



シリーズ ~栄養ってなあに?~

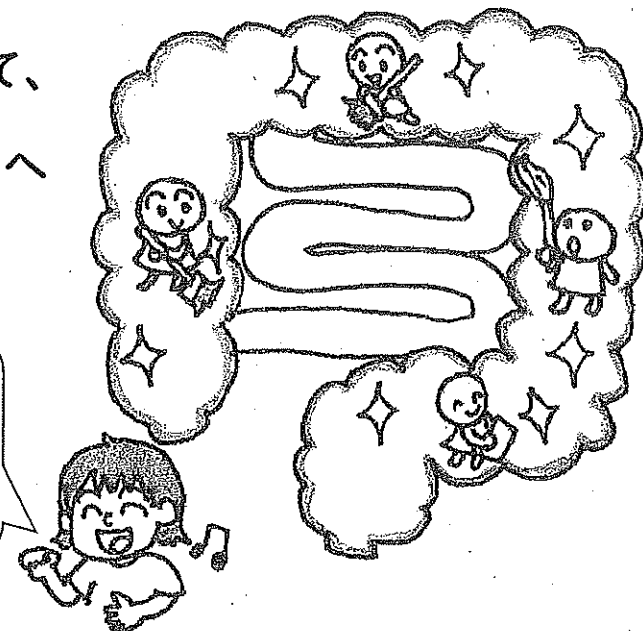
しょくもつ
食物せんい



しょくもつ 食物せんいのはたらき

おなかの中をそうじして、
いらぬものを体の外へ
出します。

おなかがすっきりすると、
気分もすっきり!



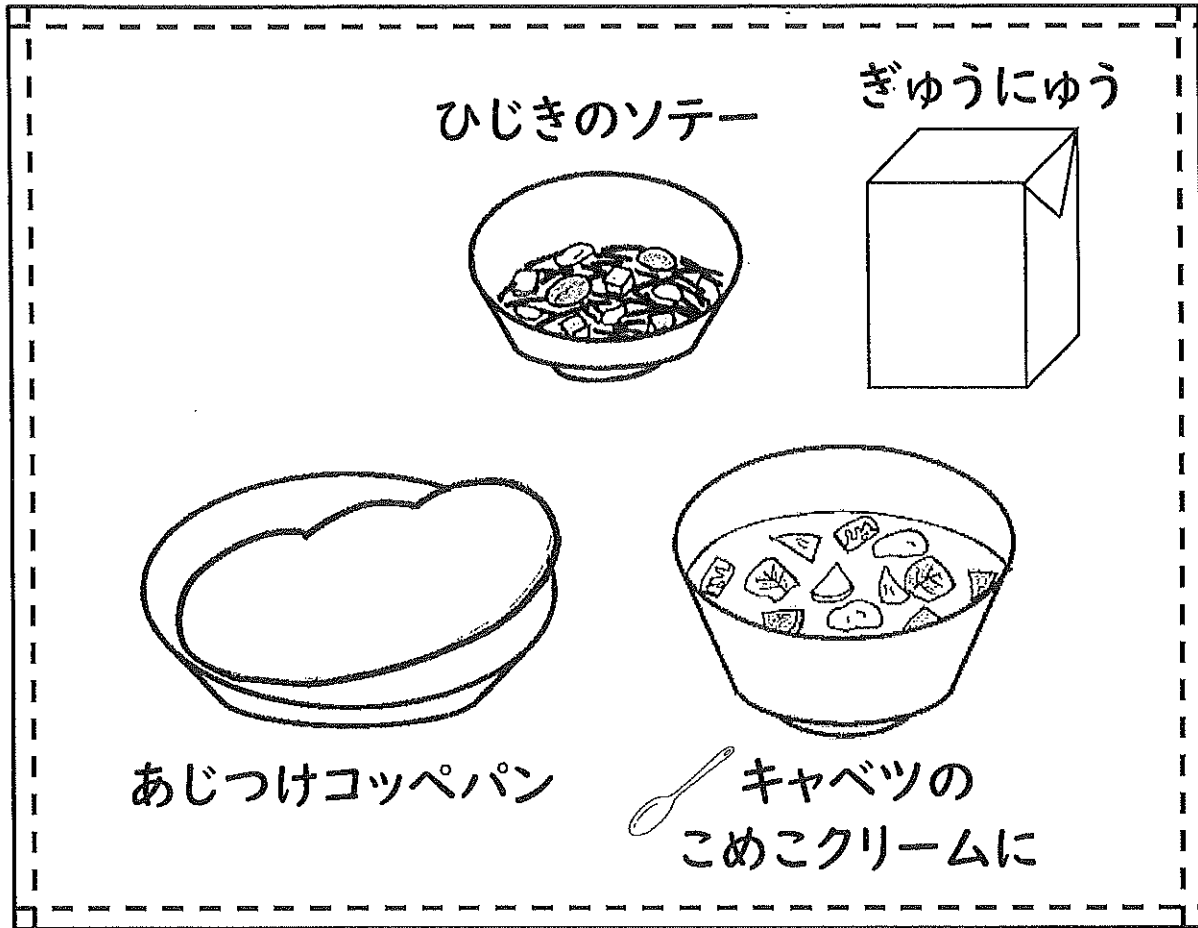
きりぼしだいこん
「切干大根のいためナムル」の切干大根とほうれん草には、
食物せんいが多くふくまれています。



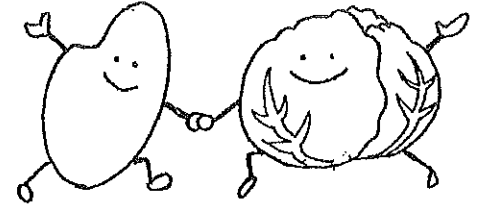
「とうふの四川風」はトウバンジャンのピリッとした
味つけが、ごはんによく合います。
ごはんといっしょに食べましょう。



2月 14日 (火)



しんこんだて
新献立



こめこ に キャベツの米粉クリーム煮

いつものルーは小麦粉を使って作っていますが、

今日のクリーム煮は「米粉」を使って作りました。

シチューよりもあっさりしていて、やさしい味わいです。

じゃがいもやキャベツ・にんじんをじっくり煮こみました。

寒い季節にぴったりの献立です。

食べ物の三つのはたらき

あか	からだ 体をつくる	き	ねっ ちから 熱や力のもとになる	みどり	からだ ちようし との 体の調子を整える
	ぎゅうにゅう	あじつけコッペパン	じゃがいも	にんじん	キャベツ
	とりにく	じゃがいも	じゃがいも	にんじん	キャベツ
	だっしふんにゅう	ミックスビーンズ	さとう	バター	キャベツ
	チーズ	ひじき	ベーコン	こめこ	サラダあぶら
				OIL	たまねぎ

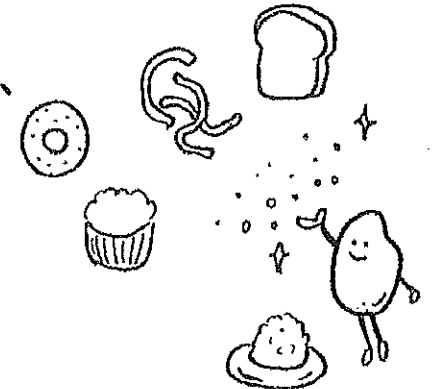
「米粉」とは、お米を細かくくだいて粉にしたものです。

今日の給食のようなルーに使われる他に、

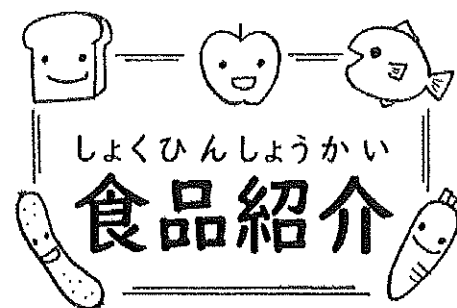
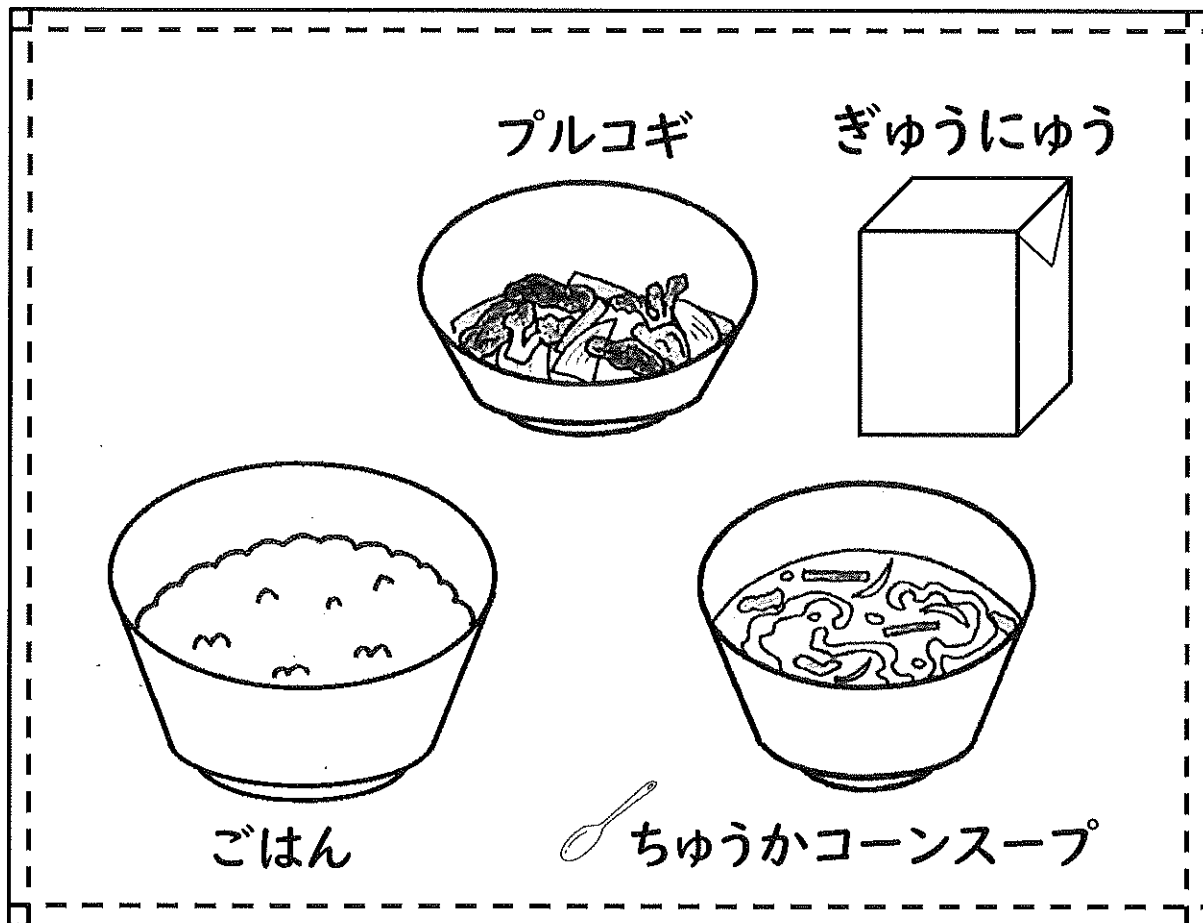
パンやめんなどに使われます。

米粉を使った料理を食べることは、

日本の田んぼを守ることもつながります。



2月15日(水)

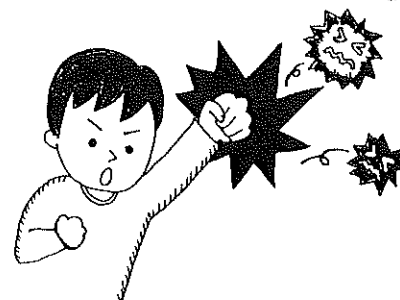
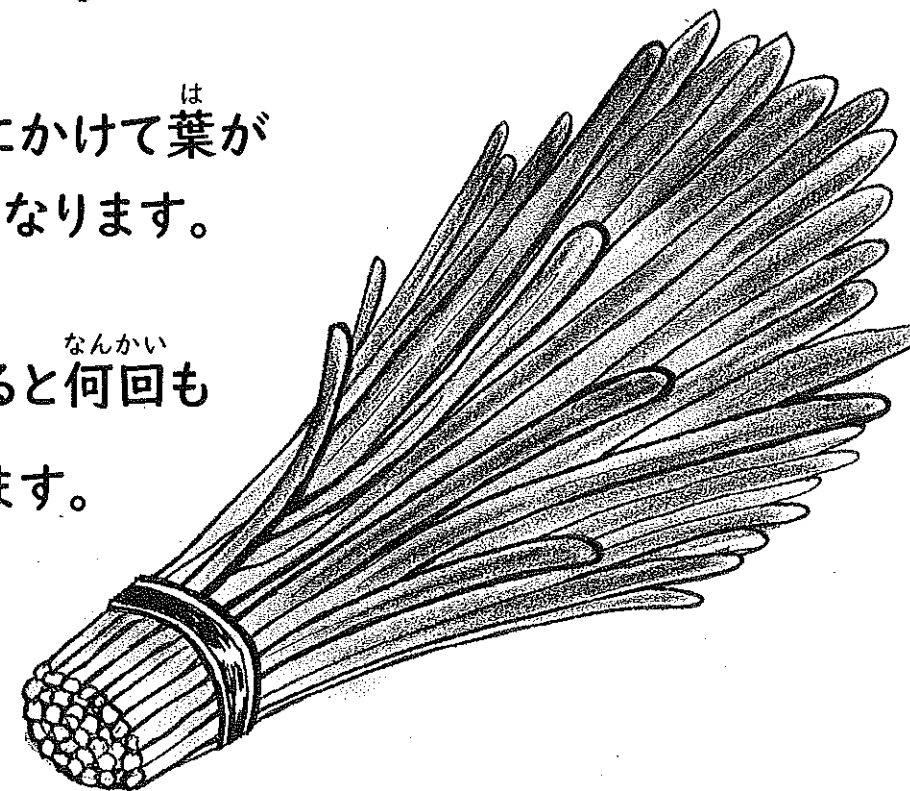


しょくひんしょうかい
食品紹介

にら

ふゆ はる は
冬から春にかけて葉が
やわらかくなります。

いちどう なんかい
一度植えると何回も
しゅうかく
収穫できます。



「にら」にはつかれをとったり、
かぜをひきにくくしたりする
はたらきがあります。

食べ物の三つのはたらき

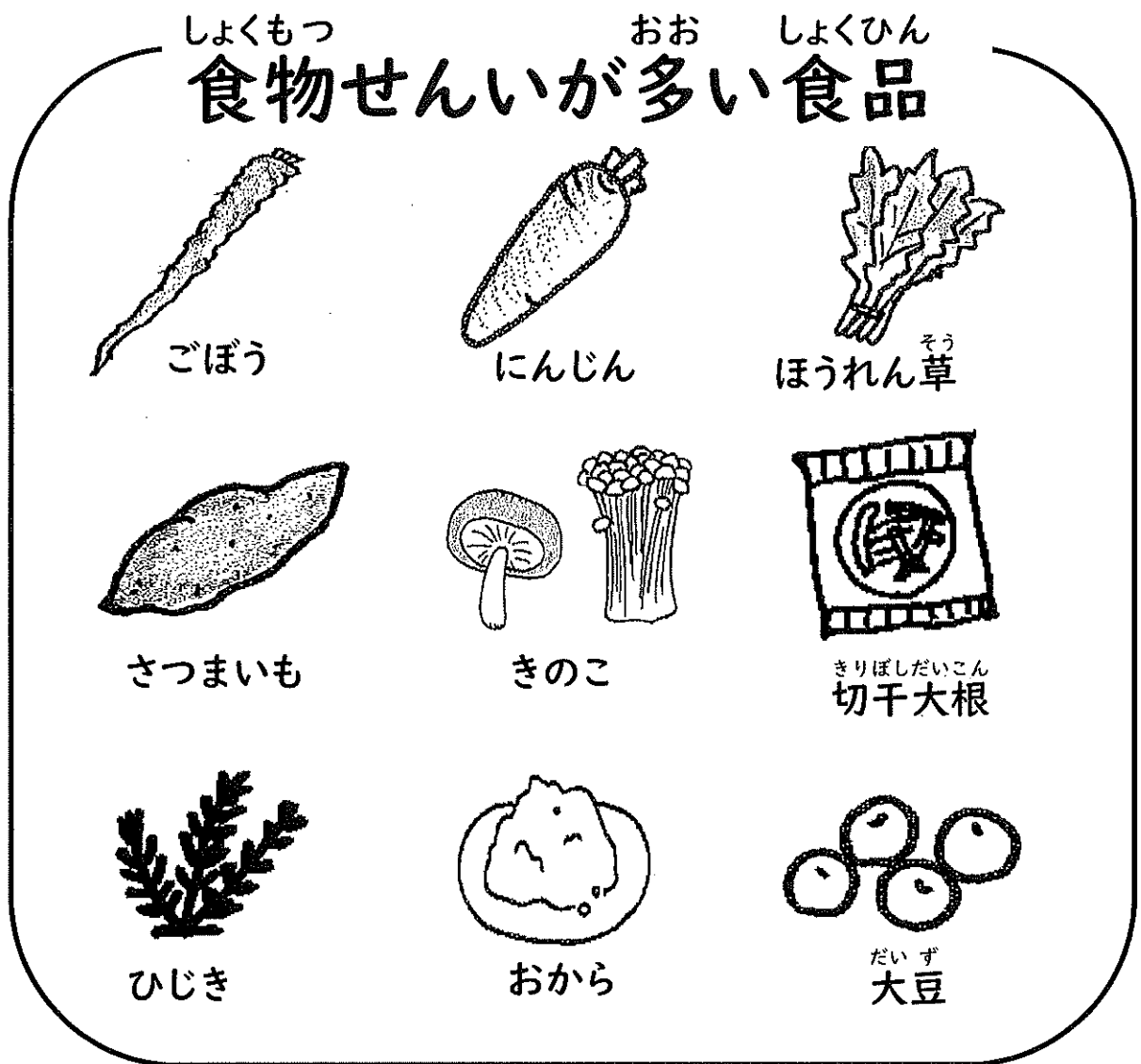
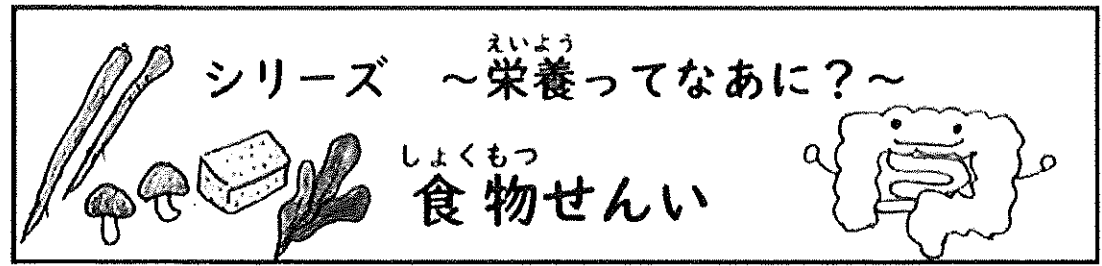
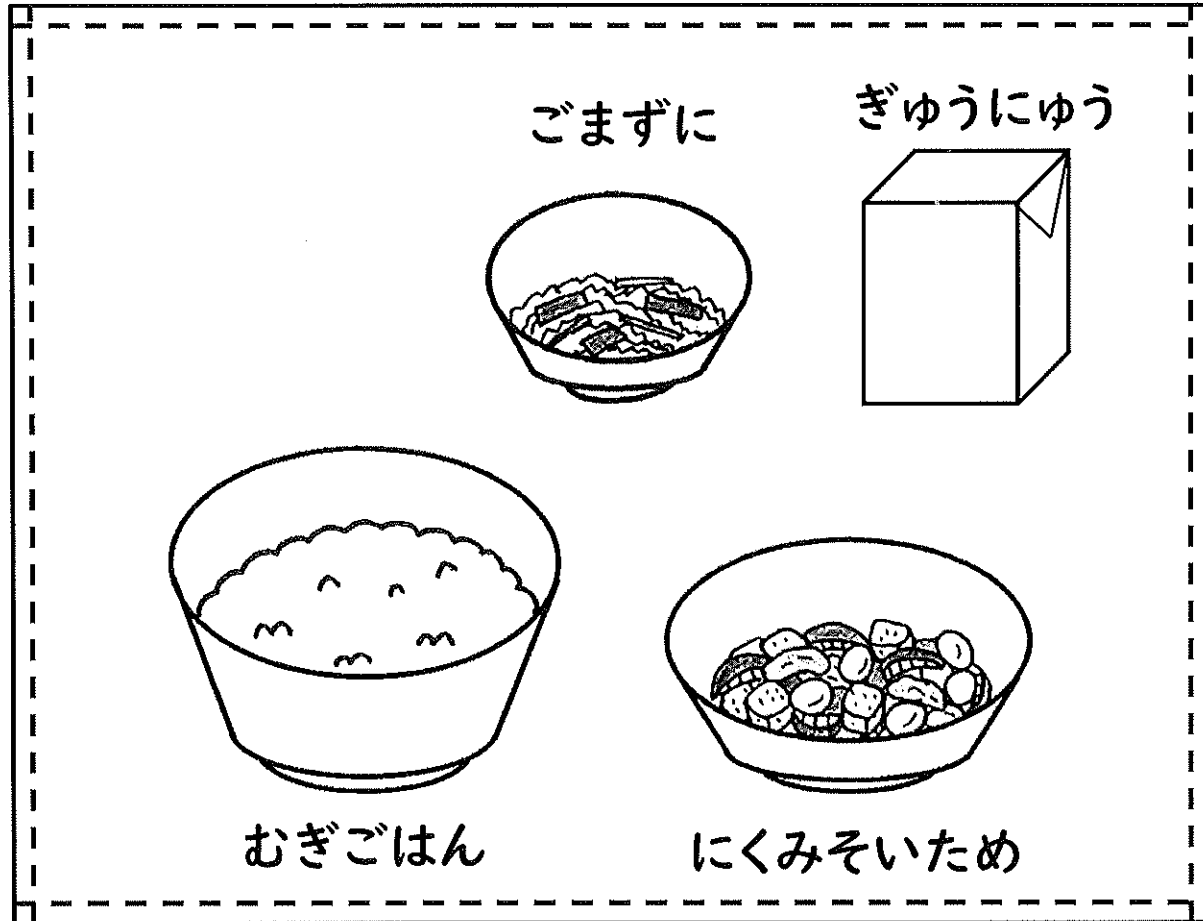
あか 赤	からだ 体をつくる	き 黄	ねつ ちから 熱や力のもとになる	みどり 緑	からだ ちようし どどの 体の調子を整える
ぎゅうにゅう ぎゅうにく たまご	ごはん かたくりこ さとう サラダあぶら ごまあぶら	ごはんにんにく たまねぎ まいたけ ほうれんそう にら にんじん	ごまあぶら	クリームコーン	

きょう つか
今日の「プルコギ」に使っています。

かお あじ たの
にらの香りや味を楽しみましょう。



2月16日 (木)



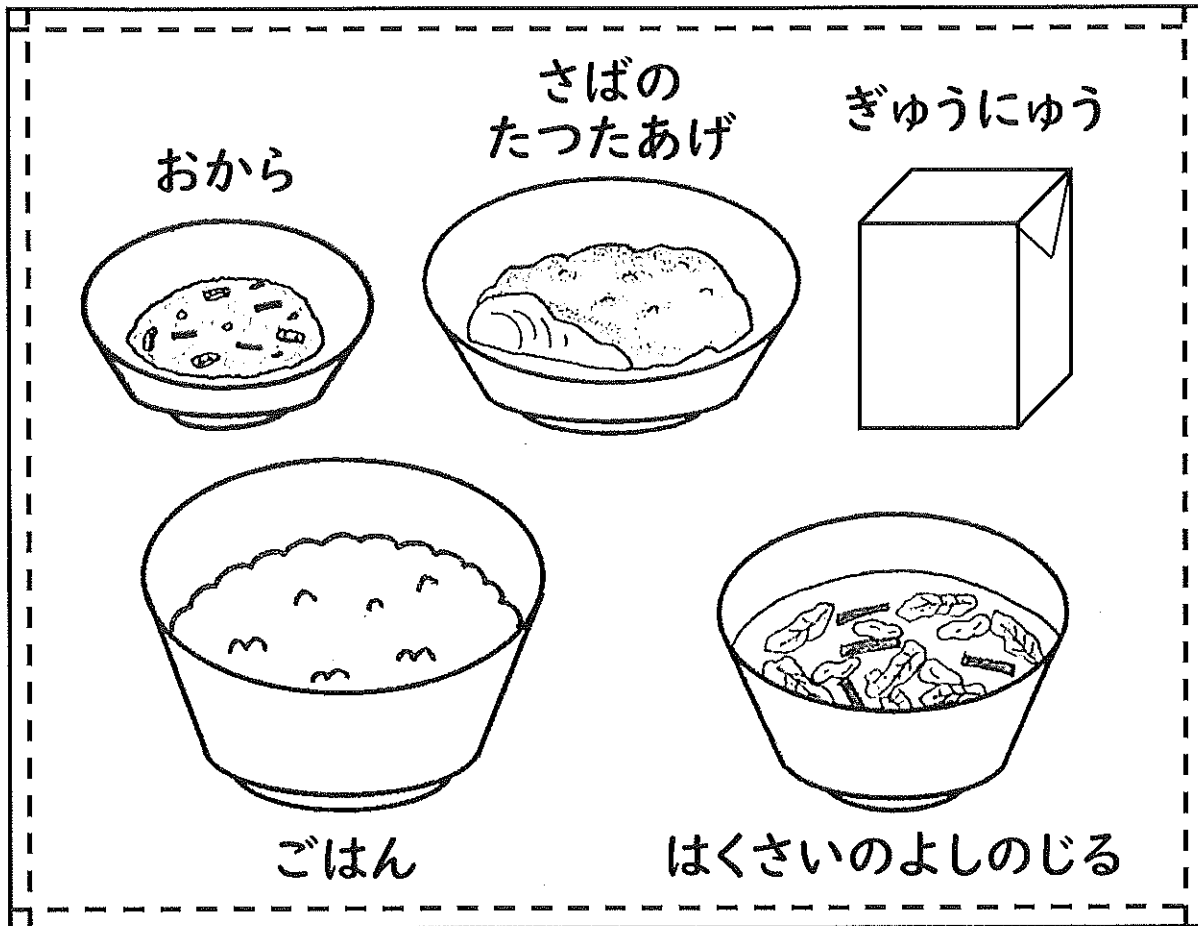
た もの みつ の は たら き 食べ物の三つのはたらき					
あか	からだ	き	ねつ	みどり	からだ
赤	をつくる	黄	ちから	緑	ちようし
	体		熱や力		どの
	をつくる		のもとになる		の調子を整える
ぎゆうにゆう	だいず	おぎごはん	さとう	ほうれん草	しょうが
ぶたにく	ほそぎりこんぶ			にんにく	しいたけ
		サラダあぶら	すりごま		
はっちょうみそ	あかみそ			にんじん	キャベツ

きょう きゆうしよく だいず
今日の給食では、大豆やしいたけ、
にんじん、ほうれん草に食物せんいがおお
ふくまれています。

2月 17日 (金)



おから

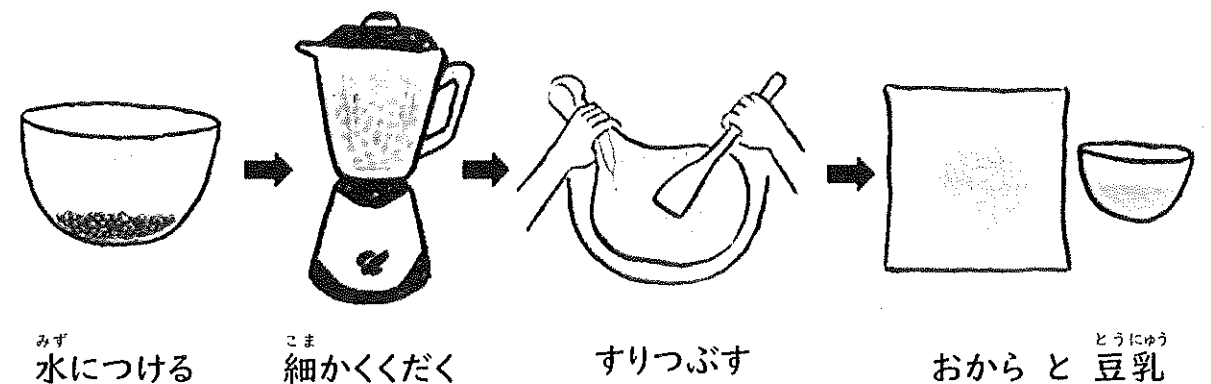


おからは、^{ほうちょう}包丁で切らなくても、^{りょうり}料理ができるため、「^{きら}らず」ともいわれています。

また、^{きょうと}京都では、「^{ひと}えん(人とのつながり)がきれませんように」という意味をこめて、^{まいつきげつまつ}毎月月末におからを^た食べる^{しゅう}習かんがあります。

おからは、^{だいず}大豆を^{みず}水につけて、やわらかくし、すりつぶして、^{のこ}しぼったときに^た残る^{もの}食べ物です。

^{じる}しぼり汁は、^{とうにゅう}豆乳となるため、^{だいず}大豆には、^{すり}すてる^{ところ}ところがない^ありません。

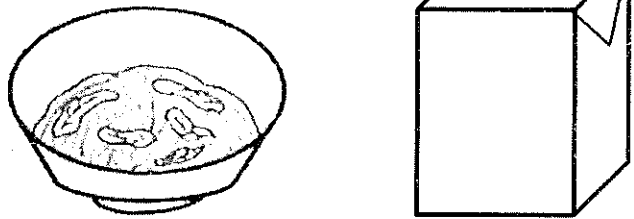
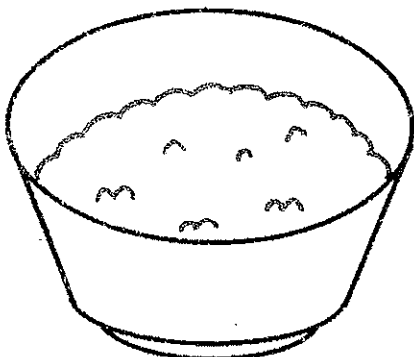
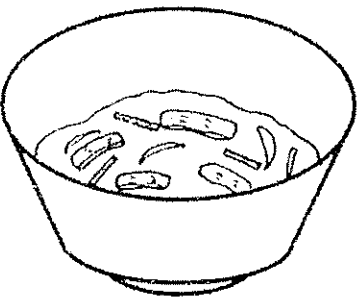


たべもの三つのはたらき					
あか 赤	からだ 体をつくる	き 黄	ねつ ちから 熱や力のもとになる	みどり 緑	からだ ちようし とどの 体の調子を整える
	ぎゅうにゅう おから	ごはん	OIL GOOD サラダあぶら	あおねぎ	にんじん
	さば	さんおんとう	こめこ	しょうが	はくさい
	とりにく あぶらあげ	なたねあぶら	かたくりこ		

2月 20日 (月)

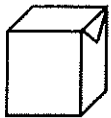









ほうれんそうと
はくさいのごまに

ぎゅうにゆう


むぎごはん

あげたまに

た べ 物 の 三 つ の は た ら き								
あか	からだ	き	ねつ	ちから	みどり	からだ	ちようし	とどの
赤	体をつくる	黄	熱	力のもとになる	緑	体	の調子	を整える
 ぎゅうにゆう  あぶらあげ  たまご	 むぎごはん  さとう  すりごま	 たまねぎ  にんじん  ほうれんそう  はくさい						

がつ きゅうしょくもくひょう
2月の給食目標

たの ぎゅうしょくじかん くふう
楽しい給食時間を工夫しよう



じ かん ない た
時間内に食べるには・・・

きゅうしょく き じかん なか しょくじ
給食は、決められた時間の中で、じゅんぴ・食事・
あと
後かたづけをするために、どうしたらよいのでしょうか？

じゅんぴ やく ふん
約15分

みんなで力を合わせて、
時間内に食べられるように
がんばりましょう。

どうばん しょうりょく
当番はきょう力してじゅんぴをしましょう。

どうばん いがい ひと
当番以外の人は、
しずかに待ちましょう。


あと
後かたづけ やく ふん
約5分

あじ た
味わって食べましょう。

しょくじ やく ふん
食事 約25分

た べ お
食べ終わったら、
マスクをつけて、
あと
後かたづけをしよう。

「あげたま煮」は、ときたまごをおすように調理することで、
ふわっとした食感になります。味わって食べましょう。



2月 21日 (火)

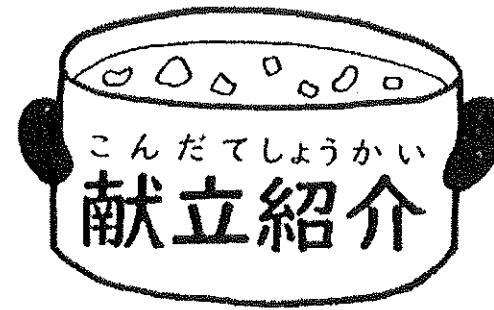
ほきのからあげ
トマトソースぞえ

ぎゅうにゅう

よこにそえて
もりつけよう

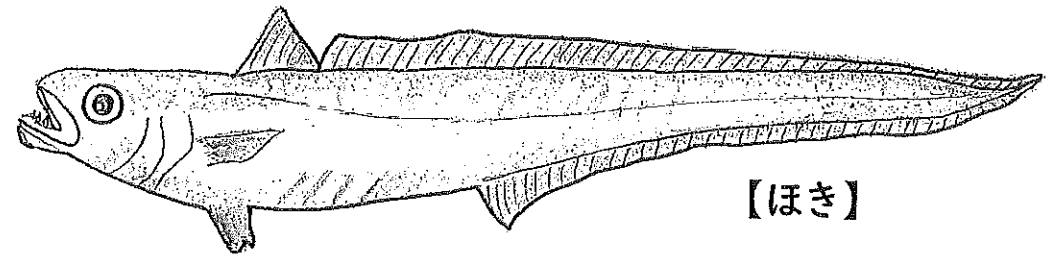
こくとうコッペパン

やさいのスープに

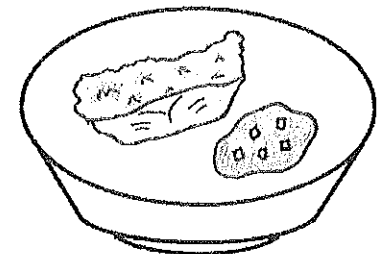


ほきのからあげ トマトソースぞえ

ほきのからあげは、ほきに^{しお}塩・^{こしょう}こしょう・^{りょうりしゅ}料理酒で^{したあじ}下味をつけ、^{こめこ}米粉と^{かたくりこ}片栗粉をまぶして^{あぶら}油であげました。



「ほき」のカリツとした^{こう}香ばしさを^{あじ}味わえるように、
トマトソースは、ほきの^{よこ}横に
そえてもりつけます。

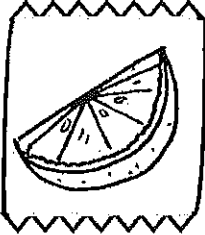


た 食べ物の三つのはたらき		
あか 赤	き 黄	みどり 緑
からだ 体をつくる	ねつ ちから 熱や力のもとになる	からだ ちようし どの 体の調子を整える
<p>ぎゅうにゅう</p>	<p>こくとうコッペパン かたくりこ</p>	<p>たまねぎ ホールトマト</p>
<p>ほき</p>	<p>こめこ さとう</p>	<p>キャベツ にんじん</p>
	<p>サラダあぶらなたねあぶら</p>	

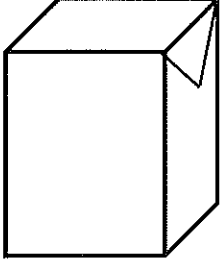
た 食べるときにトマトソースを
つけながら^た食べましょう。

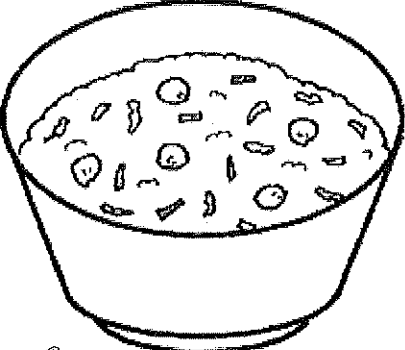
2月 22日 (水)

はっさく

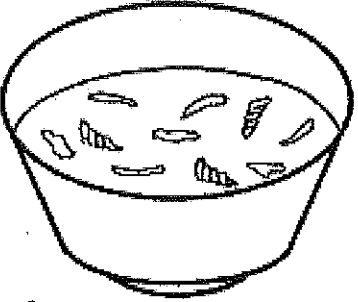


ぎゅうにゅう

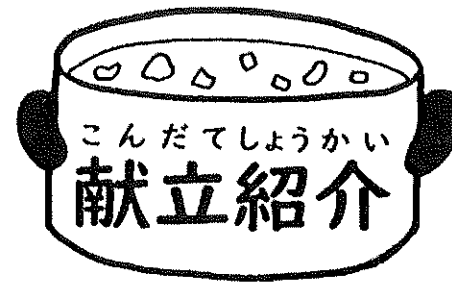




カレーピラフ

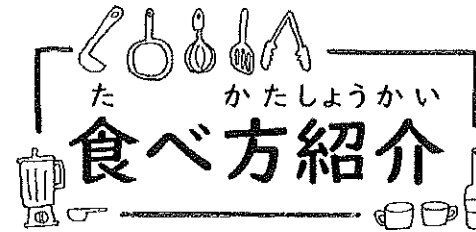
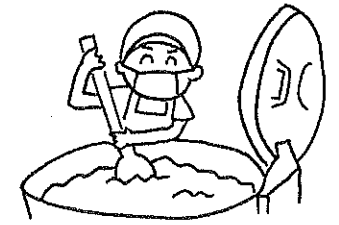


トマトスープ



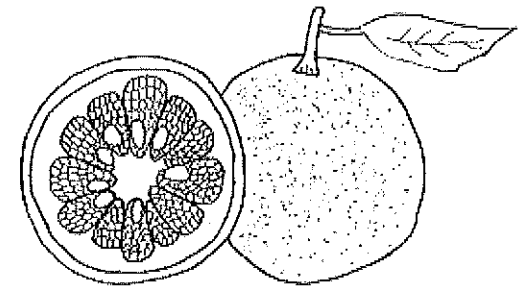
カレーピラフ

きょう 今日のカレーピラフは、まぐろフレーク・
 コーン・たまねぎ・にんじん・こめ米つかを使い、
きゅうしょくしつ給食室おおの大きなかまでたきました。



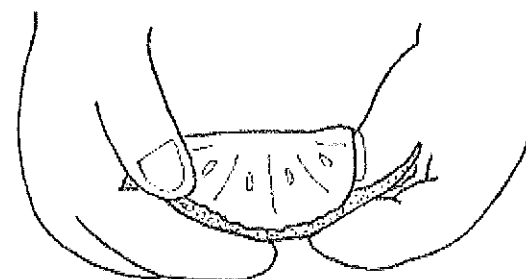
はっさく

はっさくは、かわ皮をむいて
 食べましょう。

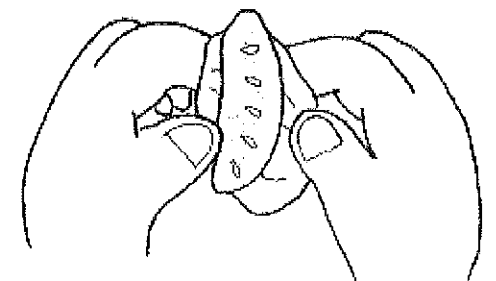


た もの みっ 食べ物の三つのはたらき					
あか 赤	からだ 体をつくる	き 黄	ねつ ちから 熱や力のもとになる	みどり 緑	からだ ちようし とどの 体の調子を整える
ぎゅうにゅう	まぐろフレーク	こめ (アルファかまい)	マカロニ	たまねぎ	にんじん
チキンささみ		サラダあぶら	さとう	キャベツ	ホールトマト
				つぶコーン	はっさく

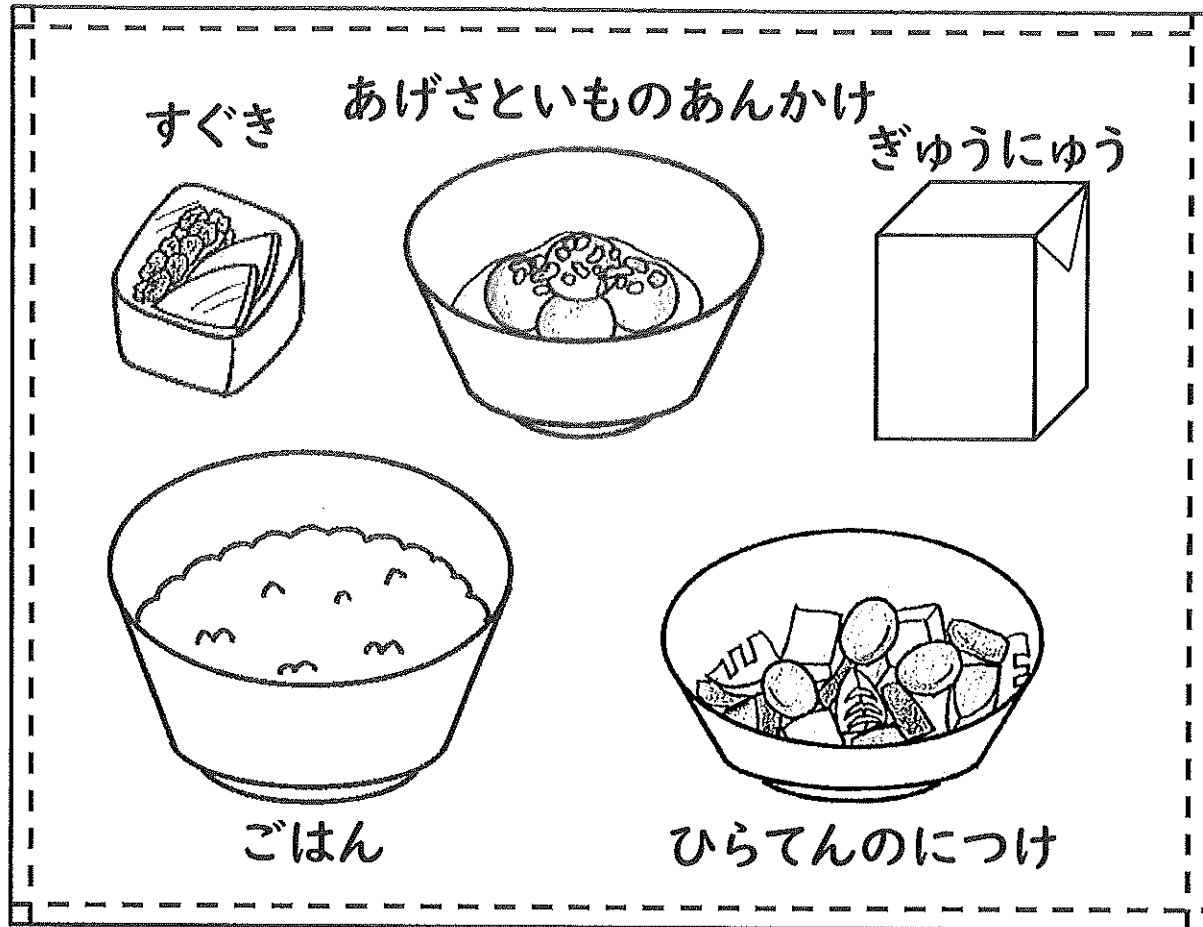
① み実とかわ皮の間にあいだ親指を
 入れてかわ皮をむく。



② み実を一つずつ分けて
かわうす皮をむいて食べる。



2月 24日 (金)



すぐき

すぐきは、^{きょうと}京都の^{さんだい}三大つけ物の^{もの}一つです。
^{きょうと}京都市^{しきたくかみがも}北区上賀茂で^{つく}作られた
 「^なすぐき^{しお}菜」を^な塩といっしょに
^{にゆうさんはっこう}つけこみ、「^{つく}乳酸発酵」させて^{つく}作ります。
^{とく}どく^{さんみ}特の^{かお}酸味と^{かお}香りがあり、
^{ちようし}おなかの^{とどの}調子を^{とどの}整えるは^{とどの}たらきも
 あります。



た 食物の三つのはたらき

あか 赤	からだ 体をつくる	き 黄	ねつ ちから 熱や力のもとになる	みどり 緑	からだ ちようし とどの 体の調子を整える
ぎゅうにゅう	とりにく	ごはん	さといも	さんどまめ	にんじん
ひらてん	さんおんとう	かたくりこ	なたねあぶら	たけのこ	すぐき
	サラダあぶら	こめこ			

あげ里いものあんかけ

^{さと}里いものは、^{さと}こんぶでと^{さと}っただし・^{さと}みりん・
^{したあじ}しょうゆで^{こめこ}下味をつけて、^{こめこ}米粉を^{こめこ}まぶして
^{あぶら}油で^{あぶら}あげています。
^{こう}香ばしく^{さと}あげた^{さと}里いものに、^{かつおだし}かつおだしの
^{かお}香りが^{ひろ}広がる^{きょうしつ}そばろあんを^{きょうしつ}教室で^{きょうしつ}かけて
^た食べ^たましょう。

